

Dasar-Dasar Meditasi

- [Home >>](#)
- [Blog >>](#)
- [Naskah Dhamma](#)
- [>> Dasar-Dasar Meditasi](#)

Bacaan dan tuntunan wajib untuk setiap peserta latihan meditasi bersama di Vihara Bodhigiri.

Dasar-Dasar Meditasi Oleh Bhikkhu Uttamo

Pelaksanaan Buddha Dhamma atau ajaran yang dibabarkan oleh Sang Buddha Gotama sekitar 2500 tahun yang lalu dilakukan melalui tiga perbuatan kebajikan. Ketiga perilaku kebajikan yang tidak dapat dilepaskan satu per satu itu adalah kerelaan (*dana*), kemoralan (*sila*), serta konsentrasi (*samadhi*). Kerelaan atau *dana* pada tingkat awal adalah latihan agar seseorang mampu melepaskan keterikatan dengan berbagai benda duniawi. Ia dilatih untuk mampu berbagi makanan, pakaian, tempat tinggal maupun berbagai benda keduniawian lainnya. Pada tingkat selanjutnya, latihan kerelaan dilakukan dengan berbagi perhatian, kasih sayang maupun pengertian terhadap lingkungan. Pada tahap lanjutan ini, kerelaan yang tertinggi adalah ketika seseorang mampu merelakan keakuan yang ia miliki. Ia mampu merelakan kebencian berubah menjadi kasih sayang. Ia merelakan permusuhan menjadi persahabatan. Ia mampu merelakan keinginan untuk diperhatikan menjadi pengabdian kepada masyarakat luas. Kemampuan tertinggi ini menjadi nyata dengan munculnya rasa sayang terhadap semua makhluk. Ia selalu berharap agar semua makhluk selalu hidup bahagia, bebas dari penderitaan maupun kebencian.

Kemoralan atau *sila* adalah latihan pengendalian perilaku badan maupun ucapan agar tidak menimbulkan penderitaan untuk diri sendiri maupun pihak lain. Dalam melaksanakan latihan kemoralan dikenal, paling sedikit, adanya lima latihan kemoralan yang biasa disebut sebagai *Pancasila Buddhis*. Pancasila Buddhis terdiri dari latihan untuk mengurangi pembunuhan serta penganiayaan, latihan untuk tidak melakukan pencurian, latihan untuk tidak melakukan pelanggaran kesusilaan atau perzinahan, latihan untuk tidak mengucapkan kata yang tidak benar atau bohong dan latihan kelima adalah berusaha menghindari makan minum berbagai bahan yang dapat menimbulkan ketagihan maupun hilangnya kesadaran akibat mabuk. Tujuan melaksanakan kelima latihan ini agar seseorang selalu menyadari semua tindakan badan maupun ucapannya.

Agar seseorang lebih mampu menyadari segala bentuk perilaku badan dan ucapannya, maka ia hendaknya melaksanakan latihan ketiga yaitu konsentrasi atau *samadhi*. Latihan konsentrasi ini menjadi sangat penting karena seseorang dikondisikan untuk tidak hanya terkendali perbuatan badan dan ucapannya saja, melainkan juga perbuatan melalui pikiran. Mereka yang memiliki perilaku badan dan ucapan yang baik belum tentu mempunyai pikiran yang baik. Namun, seseorang yang telah memiliki pikiran baik, tentu perilaku badan dan ucapannya akan baik pula. Pelaksanaan latihan konsentrasi ini atau sering disebut sebagai *Samatha Bhavana* menjadi dasar latihan kesadaran yang lebih tinggi yaitu selalu sadar dan perhatian setiap gerak-gerik pikiran yang muncul dan tenggelam yang disebut sebagai *Vipassana Bhavana*. Pentingnya upaya seseorang berlatih konsentrasi maupun kesadaran ini didukung dengan inti Ajaran Sang Buddha tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan. Seperti telah diketahui bersama bahwa Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah satu jalan yang terdiri dari delapan unsur yaitu Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencapaian Benar, Daya Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar. Delapan unsur Jalan Mulia ini sering dikelompokkan menjadi tiga bagian besar yang disebut sebagai kelompok kebijaksanaan (*panña*), kemoralan (*sila*) dan konsentrasi (*samadhi*). Kebijaksanaan meliputi dua

unsur pertama yaitu Pandangan Benar dan Pikiran Benar. Kemoralan terdiri dari tiga unsur berikutnya yaitu Ucapan Benar, Perbuatan Benar, serta Mata Pencapaian Benar. Sedangkan konsentrasi terdiri dari Daya Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar. Pelaksanaan satu Jalan Mulia yang memiliki delapan unsur ini secara tekun dan penuh semangat akan dapat membebaskan seseorang dari ketamakan (*lobha*), kebencian (*dosa*) serta kegelapan batin (*moha*).

Dari pembagian kelompok Jalan Mulia Berunsur Delapan tersebut, jelas sudah bahwa konsentrasi menjadi salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan kedua bagian lainnya. Latihan konsentrasi pada awalnya dilakukan dengan memusatkan pikiran pada obyek meditasi yang telah ditentukan. Pencapaian tertinggi meditasi konsentrasi (*Samatha Bhavana*) ini disebut dengan *Jhana*. Apabila tingkat konsentrasi ini dapat dicapai, maka pelaku meditasi dapat melanjutkan dengan mengembangkan kesadaran pada segala gerak gerik pikiran maupun badan. Latihan meditasi tingkat lanjutan ini disebut sebagai meditasi mengembangkan kesadaran (*Vipassana Bhavana*) yang hasil tertingginya adalah kebijaksanaan (*Panña*). Untuk mencapai kebijaksanaan sebagai hasil latihan pengendalian pikiran secara maksimal, diperlukan beberapa persiapan dasar. Seperti diketahui bahwa pikiran adalah merupakan bagian dari batin, sedangkan manusia terdiri dari badan serta batin, maka persiapan badan yang baik akan mendukung perkembangan kualitas batin yang baik pula. Persiapan badan dimulai dengan memahami posisi badan yang ideal selama bermeditasi. Ada empat posisi meditasi yang dapat dipergunakan yaitu duduk, berdiri, berjalan serta berbaring.

Posisi duduk biasanya dilakukan dengan bersila, yaitu menyilangkan kedua kaki. Idealnya, kedua kaki terlipat sedemikian rupa sehingga kedua telapak kaki terletak di atas paha. Jadi, telapak kaki kiri berada di atas paha kanan dan telapak kaki kanan terletak di atas paha kiri. Namun, kalau sulit untuk melakukan posisi ini, boleh juga kaki kiri dilipat dan diletakkan di bawah kaki kanan. Telapak kaki kanan berada di atas paha kiri. Akan tetapi, jika posisi ini pun sulit dilakukan, pergunakan posisi apapun juga yang penting duduk bisa terasa nyaman tanpa diganggu rasa kesemutan untuk waktu meditasi yang telah ditentukan, misalnya 15 atau 30 menit tanpa bergerak.

Setelah mampu memosisikan kaki sehingga nyaman duduk, maka letakkan kedua telapak tangan berada di pangkuan. Telapak tangan kiri berada di bawah telapak tangan kanan. Biasanya, kedua ujung ibu jari dipertemukan. Duduklah dengan tegak namun santai. Kepala tegak, mata dipejamkan, dan bernafaslah secara normal. Pusatkan pikiran pada obyek meditasi yang telah dipilih. Apabila pikiran memikirkan hal lain, sadariilah dan segera pusatkan kembali pada obyek meditasi tersebut. Demikian seterusnya selama waktu meditasi yang telah ditentukan.

Adapun meditasi dengan posisi berdiri dilakukan sesuai namanya yaitu memusatkan pikiran sambil berdiri tegak. Agar seseorang mampu berdiri secara nyaman, posisikan kedua telapak kaki satu sama lain berjarak selebar pundak. Tangan biasanya diletakkan di bawah pusar, telapak tangan kiri menempel di badan dan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri. Tentu saja tangan boleh diposisikan di tempat lain, misalnya di samping badan, bersilang tangan di depan dada bahkan bersilang tangan di pinggang. Posisikan tangan senyaman mungkin sehingga selama waktu berdiri yang telah ditentukan, konsentrasi tidak terganggu. Kedua mata dipejamkan dan seluruh perhatian dipusatkan pada obyek meditasi.

Posisi meditasi yang lain adalah berjalan. Posisi tangan tetap di bawah perut, atau mungkin di samping badan, bersilang di depan dada ataupun di pinggang. Secara perlahan namun penuh konsentrasi, langkahkan kaki satu demi satu. Pada saat melangkah, seluruh perhatian dipusatkan pada obyek meditasi yaitu, biasanya, proses berjalan atau telapak kaki yang sedang melangkah. Perhatian pada proses berjalan dilakukan dengan merasakan saat kaki diangkat, maju dan diletakkan. Perhatian pada telapak kaki dilakukan dengan menyadari bagian belakang, tengah serta depan telapak kaki yang diangkat dan diletakkan. Meditasi berjalan ini dilakukan di tempat yang lurus dan rata. Jarak yang dipergunakan sekitar 15 langkah sampai dengan 25 langkah. Pelaku meditasi berjalan perlahan sampai di ujung jalan kemudian berbalik dan berjalan kembali sampai di ujung jalan yang lain. Demikian seterusnya sampai selesai waktu meditasi yang ditentukan. Jika kekuatan konsentrasi semakin tinggi, langkah yang dilakukan juga akan semakin perlahan. Ada kemungkinan, jarak sejauh 25 langkah tersebut ditempuh dalam waktu 30 menit atau lebih. Satu langkah mungkin menjadi dua menit atau lebih karena pikiran terpusat sangat kuat memperhatikan kaki yang sedang bergerak.

Sedangkan posisi meditasi yang keempat adalah berbaring. Posisi ini perlu dibedakan dengan tiduran. Tiduran dilakukan dengan tubuh telentang, tengkurap ataupun menyamping, kepala di atas bantal. Sedangkan posisi meditasi berbaring dilakukan dengan tubuh menyamping ke sebelah kanan, kepala ditopang oleh tangan kanan. Tangan kiri terletak di atas sisi kiri badan. Kaki kiri terletak di atas kaki kanan. Kedua mata dipejamkan. Seluruh perhatian dipusatkan pada obyek meditasi yang telah dipilih.

Meditasi sebaiknya dilakukan pada waktu dan tempat yang sama. Biasanya orang berlatih meditasi pada saat ia bangun tidur dan akan tidur. Lama meditasi, paling sedikit 15 menit sampai dengan 60 menit atau lebih. Lakukan meditasi sesuai dengan kemampuan. Sebelum meditasi, boleh saja melakukan sedikit upacara ritual menurut keyakinan masing-masing. Umat Buddha biasanya melakukan pembacaan paritta atau mengulang kotbah Sang Buddha sekitar 15 sampai 20 menit. Upacara ritual ini diperlukan agar pikiran lebih terarah pada kegiatan spiritual daripada kegiatan material.

Selama duduk bermeditasi, pelaku meditasi dapat memilih salah satu dari 40 obyek meditasi yang dikenal dalam Dhamma. Agar lebih jelas dan membantu pemilihan obyek meditasi, berikut ini secara singkat akan diuraikan obyek-obyek tersebut yaitu:

a. Sepuluh *kasina* (benda), yaitu :

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 01. <i>Pathavi kasina</i> | = benda berwujud tanah |
| 02. <i>Apo kasina</i> | = benda berwujud air |
| 03. <i>Teja kasina</i> | = benda berwujud api |
| 04. <i>Vayo kasina</i> | = merasakan wujud udara atau angin |
| 05. <i>Nila kasina</i> | = benda berwarna biru |
| 06. <i>Pita kasina</i> | = benda berwarna kuning |
| 07. <i>Lohita kasina</i> | = benda berwarna merah |
| 08. <i>Odata kasina</i> | = benda berwarna putih |
| 09. <i>Aloka kasina</i> | = benda berwujud cahaya |
| 10. <i>Akasa kasina</i> | = benda berwujud ruangan terbatas |

b. Sepuluh *asubha* (ketidakindahan), yaitu :

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. <i>Uddhumataka</i> | = wujud mayat yang membengkak |
| 02. <i>Vinilaka</i> | = wujud mayat yang berwarna kebiru-biruan |
| 03. <i>Vipubbaka</i> | = wujud mayat yang bernanah |
| 04. <i>Vicchiddaka</i> | = wujud mayat yang terbelah di tengahnya |
| 05. <i>Vikkahayitaka</i> | = wujud mayat yang digerogoti binatang-binatang |
| 06. <i>Vikkhittaka</i> | = wujud mayat yang telah hancur lebur |
| 07. <i>Hatavikkhittaka</i> | = wujud mayat yang busuk dan hancur |
| 08. <i>Lohitaka</i> | = wujud mayat yang berlumuran darah |
| 09. <i>Puluvaka</i> | = wujud mayat yang dikerubungi belatung |
| 10. <i>Atthika</i> | = wujud tengkorak |

c. Sepuluh *anussati* (perenungan), yaitu :

- | | |
|--------------------------|--|
| 01. <i>Buddhanussati</i> | = perenungan terhadap Buddha atau mereka yang telah mencapai kesucian |
| 02. <i>Dhammanussati</i> | = perenungan terhadap Dhamma atau Ajaran mereka yang telah mencapai kesucian |
| 03. <i>Sanghanussati</i> | = perenungan terhadap Sangha yaitu para siswa yang telah mencapai |

04. *Silanussati* kesucian
= perenungan terhadap kemoralan
05. *Caganussati* = perenungan terhadap kebajikan
kedermawanan
06. *Devatanussati* = perenungan terhadap makhluk-
makhluk agung, para dewa dewi
penghuni berbagai tingkat alam surga
07. *Marananussati* = perenungan terhadap kematian yang
dapat dialami oleh semua makhluk
08. *Kayagatasati* = perenungan terhadap badan jasmani
sendiri
09. *Anapanasati* = perenungan terhadap proses
pernapasan yang mengalir secara
alamiah
10. *Upasamanussati* = perenungan terhadap Nibbana (Bhs.
Pali) atau Nirvana (Bhs. Sanskerta)

d. Empat *appamañña* (keadaan tanpa batas), yaitu :

01. *Metta* = cinta kasih yang universal, tanpa
pamrih, tanpa batas
02. *Karuna* = belas kasihan atas penderitaan
makhluk lain
03. *Mudita* = perasaan simpati atas kebahagiaan
makhluk lain
04. *Upekkha* = keseimbangan batin

e. Satu *aharapatikulasanna* (perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)

f. Empat *arupa* (perenungan pada bukan materi) :

01. *Kasinugaghatimakasapaññatti* = obyek ruangan di keluar kasina
02. *Akasanancayatana-citta* = obyek kesadaran tanpa batas
03. *Natthibhavapaññati* = obyek kekosongan
04. *Akincaññayatana-citta* = obyek bukan pencerapan pun tidak
bukan pencerapan

Adapun penjelasan sekilas tentang masing-masing obyek meditasi tersebut adalah :

• **Sepuluh *kasina* (benda)**

Kasina tanah pada mulanya menggunakan obyek segumpal tanah. Namun, dalam perkembangan selanjutnya pelaku meditasi dapat menggunakan tanah bentukan, misalnya kendi dsb. Kasina air mempergunakan air yang diletakkan di sebuah tempat, misalnya gelas atau mangkuk. Kasina api biasanya mempergunakan nyala api lilin. Kasina angin dilakukan dengan merasakan angin yang berhembus dan mengenai tubuh sendiri. Kasina warna dilakukan dengan mempersiapkan peralatan dari kertas atau media lainnya yang dengan diberi warna biru, kuning, merah, atau putih. Kasina cahaya mempergunakan cahaya matahari atau bulan yang memantul di dinding atau di lantai melalui jendela atau sejenisnya. Kasina ruangan terbatas mempergunakan ruangan kosong yang mempunyai batas-batas disekelilingnya misalnya kamar kosong atau bahkan sebuah drum dsb.

Pelaku meditasi dengan mempergunakan salah satu dari obyek ini berusaha memusatkan perhatian pada obyek yang telah ditentukan dengan cara memandangnya untuk waktu yang cukup lama. Ia masih diperbolehkan untuk berkedip seperlunya. Ia terus memusatkan perhatian sampai seluruh obyek itu dapat diingat dan divisualisasikan atau dibayangkan dengan baik dalam batin. Dengan demikian, ia mampu melihat obyek itu secara jelas dan sama pada saat ia membuka maupun menutup mata.

- **Sepuluh *asubha* (ketidakindahan)**

Pelaku meditasi dengan obyek ini menyaksikan sendiri atau membayangkan (visualisasi) dalam batinnya sehingga ia dapat melihat dengan jelas mayat yang dimasukkan ke lubang kuburan, membengkak, membiru, bernanah, terbelah di tengahnya, dikoyak-koyak oleh burung gagak atau serigala, hancur dan membusuk, berlumuran darah, dikerubungi oleh lalat dan belatung, dan akhirnya hanya sebagai tengkorak saja. Kemudian, ia hendaknya menyimpulkan bahwa “Sebagaimana mayat itu, demikian pula tubuh ini. Bagian dalam maupun bagian luar. Saat ini saya masih sehat dan segar, namun, suatu saat pasti saya pasti akan hancur seperti mayat itu.”. Perenungan dan pemahaman terhadap mayat akan mengkondisikan seseorang dapat terbebas dari kemelekatan dengan segala sesuatu, termasuk dengan tubuhnya sendiri.

- **Sepuluh *anussati* (perenungan)**

Pelaku meditasi yang mempergunakan obyek perenungan *Buddhanussati*, merenungkan sembilan sifat Sang Buddha yaitu maha suci, telah mencapai penerangan sempurna, sempurna pengetahuan dan tingkah lakunya, sempurna menempuh jalan ke Nibbana, pengenal semua alam, pembimbing manusia yang tiada taranya, guru para dewa dan manusia, yang sadar, yang patut dimuliakan.

Demikian pula dalam *Dhammanussati*, pelaku meditasi merenungkan enam sifat Dhamma yaitu Dhamma telah sempurna dibabarkan, nyata di dalam kehidupan, tak lapuk oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam batin, dapat dihayati oleh para bijaksana dalam batin masing-masing.

Obyek *Sanghanussati* dilaksanakan dengan merenungkan sembilan sifat Ariya-Sangha yaitu mereka yang telah bertindak baik, lurus, benar dan patut. Mereka patut menerima pujaan, patut menerima sambutan, patut menerima persembahan, patut menerima penghormatan, ladang menanam jasa yang tiada taranya bagi mahluk dunia.

Obyek *silanussati* dilaksanakan dengan merenungkan sila atau kemoralan yang telah dilaksanakan dengan sempurna, tidak tercela dan dipuji oleh para bijaksana serta menuju pemusatan pikiran.

Obyek *caganussati* dilaksanakan dengan merenungkan kebajikan berdana yang telah dilaksanakan yang mampu mengurangi bahkan melenyapkan kekikiran.

Obyek *devatanussati* dilaksanakan dengan merenungkan para dewa dan dewi penghuni berbagai tingkat surga yang berbahagia serta sedang menikmati hasil perbuatan baik yang telah dilakukannya.

Obyek *marananussati* dilaksanakan dengan merenungkan, “Kematian pasti akan aku alami. Badan yang telah menjadi bangkai akan dimakan oleh ulat, kutu, belatung, serta binatang lainnya yang hidup dengan ini. Bahwa aku tidak pernah mengetahui saat, tempat dan cara ku mengalami kematian. Aku juga tidak mengetahui kemana aku akan terlahirkan kembali setelah kematian.”

Obyek *kayagatasati* dilakukan dengan merenungkan 32 bagian tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala atau sebaliknya semuanya diselubungi kulit yang berisikan penuh kekotoran. Dalam badan terdapat rambut di kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, selaput dada, limpa, paru-paru, usus, saluran usus, perut, kotoran, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, ludah, ingus, cairan sendi, air kencing, dan otak.

Obyek paling disukai dan dijadikan dasar latihan meditasi di berbagai tempat adalah *anapanasati* yang dilaksanakan dengan selalu merenungkan atau mengamati saat nafas keluar maupun masuk secara alamiah. Pelaku meditasi tidak perlu mengatur nafas. Ia hanya selalu berusaha menyadari saat nafas masuk dan keluar.

Obyek *upasamanussati* dilakukan dengan merenungkan Nibbana (Bhs. Pali) atau Nirwana (Bhs. Sanskerta) yang terbebas dari kekotoran batin, hancurnya keinginan, putusnya lingkaran tumimbal lahir.

- **Empat *appamañña* (keadaan tanpa batas)**

Keempat keadaan tanpa batas ini sering disebut sebagai *Brahma Vihara* (kediaman luhur). Pelaksanaan *metta-bhavana* dapat dilakukan dengan memancarkan pikiran cinta kasih terhadap diri sendiri, orangtua, guru, teman-teman, bahkan kepada para musuhnya. Namun, selain cara tersebut, ada pula yang menggunakan pengulangan dalam batin kalimat “Semoga semua makhluk berbahagia.” Dengan pengulangan ini, si pelaku adalah makhluk, semoga ia mendapatkan kebahagiaan sesuai dengan harapan yang ia miliki. Demikian pula keluarganya adalah makhluk, semoga keluarganya mendapatkan kebahagiaan sesuai dengan harapan mereka masing-masing. Lingkungan juga makhluk, kiranya mereka semua mendapatkan kebahagiaan sesuai dengan kamma masing-masing. Bahkan, para musuhnya pun makhluk, semoga mereka semua berbahagia. Pengulangan kalimat cinta kasih ini akan dapat mengendalikan bahkan melenyapkan kebencian yang mungkin saja dimiliki oleh pelaku meditasi.

Pelaksanaan *karuna-bhavana* dilakukan dengan berusaha memancarkan pikiran penuh welas asih serta belas kasihan kepada mereka yang sedang menderita, mengalami kemalangan, sedih, sengsara dan sebagainya.

Pelaksanaan *mudita-bhavana* dilakukan dengan berusaha memancarkan pikiran penuh simpati kepada mereka yang sedang berbahagia atau bahkan lebih bahagia daripada pelaku meditasi. Ia hendaknya merasakan kebahagiaan ketika melihat makhluk lain berbahagia.

Pelaksanaan *upekkha-bhavana* dilakukan dengan mengembangkan sikap tenang seimbang ketika pelaku meditasi dalam kehidupan sehari-hari mengalami delapan kondisi keduniawian akibat perubahan waktu yaitu suka – duka, dipuji – dicela, untung – rugi, memperoleh pangkat – dipecat.

- **Satu *aharapatikulasañña* (perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)**

Penggunaan obyek *aharapatikulasañña* ini dilakukan dengan merenungkan bahwa makanan yang nikmat dilihat dan harum baunya, ketika dikunyah dan dimuntahkan kembali akan menghilangkan nafsu makan. Begitu pula ketika makanan yang telah ditelan dimuntahkan kembali. Apalagi ketika sisa makanan yang telah ditelan dan dicernakan keluar dari tubuh berbentuk cairan (urine) dan kotoran (tinja). Perenungan pada makanan ini akan membangkitkan pengertian bahwa makanan hanya untuk hidup bukan hidup untuk makan. Tidak ada gunanya seseorang melekat dengan makanan. Ia dapat membedakan dengan jelas antara kebutuhan dan keinginan makan. Ia tidak lagi makan secara berlebihan.

- **Satu *catudhatuvavatthana* (analisa terhadap empat unsur dalam badan jasmani)**

Pelaksanaan meditasi dengan obyek *catudhatuvavatthana* dilakukan dengan merenungkan bahwa dalam badan jasmani terdapat empat unsur materi, yaitu :

1.

1. *Pathavi-dhatu* (unsur tanah atau unsur padat) yaitu segala sesuatu yang bersifat keras atau padat. Misal : rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, dan lain-lain.
2. *Apo-dhatu* (unsur air atau unsur cair) yaitu segala sesuatu yang bersifat berhubungan yang satu dengan yang lain atau melekat. Misal : empedu, lendir, nanah, darah, dan lain-lain.
3. *Tejo-dhatu* (unsur api atau unsur panas) yaitu segala sesuatu yang bersifat panas dingin. Misal : Kondisi badan yang biasanya hangat, namun bisa menjadi panas ketika sakit atau kedinginan di suatu tempat.
4. *Vayo-dhatu* (unsur angin atau unsur gerak) yaitu segala sesuatu yang bersifat bergerak. Misal : angin yang berada dalam perut atau usus, angin yang keluar masuk sewaktu seseorang bernapas, dan lain-lain.

- **Empat *arupa* (perenungan pada bukan materi)**

Pelaksanaan *kasinugaghatimakasapaññati* dilakukan setelah batin mencapai kesempurnaan visualisasi kasina kemudian dilanjutkan dengan perenungan pada ruangan tanpa batas dengan tetap melakukan

visualisasi atau membayangkan “Ruangan. Ruangan. Ruangan ini tidak terbatas” dan gambaran kasina yang telah dicapai digantikan dengan ruangan tanpa batas ini.

Pelaksanaan *akasanancayatana-citta* dilakukan dengan menembus mempergunakan kesadarannya ruangan tanpa batas tersebut sambil merenungkan, “Tak terbataslah kesadaran itu”. Pelaku meditasi secara terus menerus memikirkan penembusan ruangan itu.

Pelaksanaan *natthibhavapaññati* dilakukan dengan mengarahkan perhatian pada kekosongan atau kehampaan serta tidak ada apa-apanya kesadaran terhadap ruangan yang tanpa batas itu. Pelaku meditasi terus menerus merenungkan, “Tidak ada apa-apa di sana. Semua hanyalah kekosongan”.

Pelaksanaan *akincaññayatana-citta* dilakukan dengan merenungkan keadaan kekosongan sebagai ketenangan atau kesejahteraan. Apabila pelaku meditasi telah mencapai kondisi ini maka ia hendaknya mengembangkan pencapaian dari sisa unsur-unsur batin yang lain yaitu perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran sampai batas kelenyapannya. Jadi, setelah kekosongan itu dicapai, maka kesadaran mengenai kekosongan itu dilepas, seolah-olah tidak ada pencerapan lagi.

Setelah mengetahui satu persatu 40 obyek meditasi yang diuraikan di atas, maka pelaku meditasi dapat memilih salah satu obyek yang sesuai. Pemilihan obyek meditasi dapat berdasarkan kecepatan seseorang mampu mengkonsentrasikan pikiran menggunakan obyek tersebut. Bisa juga, pemilihan obyek meditasi berdasarkan saran atau nasehat dari orang yang dianggap lebih berpengalaman dalam meditasi. Namun, ada kalanya, pemilihan obyek dilakukan berdasarkan sifat yang dimiliki pelaku meditasi. Dalam Dhamma disebutkan ada beberapa sifat dasar manusia dan obyek meditasi yang disarankan. Sifat dasar manusia tersebut adalah:

1. Orang yang dominan nafsu ketamakannya atau *Raga-carita*
2. Orang yang dominan kebenciannya atau *Dosa-carita*
3. Orang yang tidak pandai (dungu) atau *Moha-carita*
4. Orang yang kuat keyakinannya atau *Saddha-carita*
5. Orang yang bijaksana (pandai) atau *Buddhi-carita*
6. Orang yang suka melamun atau *Vitakka-carita*

Ciri-ciri orang yang mempunyai *ragacarita* adalah melaksanakan segala sesuatu berdasarkan nafsu ketamakan. Ia cenderung menyukai keindahan dan kecantikan, kagum melihat suatu kebajikan walaupun hal tersebut kecil sekali, mudah melupakan kesalahan orang lain, cerdik, sombong, berambisi besar, mementingkan diri sendiri. Untuk mereka yang mempunyai *ragacarita*, maka obyek yang sesuai dalam melaksanakan meditasi adalah ketidakeindahan (*asubha*) dan perenungan pada badan (*kayagatasati*).

Ciri-ciri orang yang mempunyai *dosacarita* adalah melaksanakan sesuatu berdasarkan kebencian. Ia cenderung suka marah, jengkel, iri hati, tidak senang melihat kesalahan walaupun kecil, tidak mau perduli terhadap kebajikan orang lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, suka memerintah dan mendikte orang lain. Untuk mereka yang mempunyai *dosacarita*, maka obyek yang sesuai dalam melaksanakan meditasi adalah empat *appamañña* yaitu *metta*, *karuna*, *mudita* dan *upekkha* serta empat *kasina* (biru, kuning, merah dan putih).

Ciri-ciri orang yang mempunyai *mohacarita* adalah melaksanakan sesuatu berdasarkan kebodohan batin. Ia cenderung lemah batin, suka bingung, suka ragu-ragu, suka khawatir, menggantungkan diri pada pendapat orang lain, pikiran ruwet, malas, pendiriannya tidak tetap, kadang-kadang kukuh memegang suatu pandangan. Untuk mereka yang mempunyai *mohacarita*, maka obyek yang sesuai dalam melaksanakan meditasi ialah *anapanasati* yaitu berupaya mengetahui saat nafas masuk dan keluar yang mengalir secara alamiah.

Ciri-ciri orang yang mempunyai *saddhacarita* adalah melaksanakan segala sesuatu tindakan berdasarkan keyakinan. Ia cenderung rendah hati, dermawan, jujur, suka menemui orang-orang yang dianggap suci, suka mendengarkan Dhamma, yakin pada sesuatu yang dianggap baik. Untuk mereka yang mempunyai *saddhacarita*, maka obyek yang sesuai dipergunakan dalam melaksanakan meditasi

adalah enam *anussati* (*Buddhanussati*, *Dhammanussati*, *Sanghanussati*, *silanussati*, *caganussati*, dan *devatanussati*).

Ciri-ciri orang yang mempunyai *buddhicarita* adalah melaksanakan segala sesuatu berdasarkan sikap hati-hati. Ia cenderung merenungkan Tiga Corak Umum (*Tilakkhana*) yaitu ketidakkekalan, dukkha dan tanpa inti yang kekal. Ia sering bermeditasi, bersedia mendengarkan saran atau nasehat orang lain, mempunyai kawan-kawan yang baik. Untuk mereka yang mempunyai *buddhicarita* , maka obyek yang sesuai dalam bermeditasi adalah perenungan pada kematian (*marananussati*) , merenungkan Nibbana (*upasamanussati*) , merenungkan tentang makanan (*aharapatikulasañña*) , dan merenungkan empat unsur badan jasmani (*catudhatuvavathana*) .

Ciri-ciri orang yang mempunyai *vitakkacarita* adalah melaksanakan sesuatu berdasarkan tergesa-gesa. Ia cenderung gugup, suka berteori, pikiran sering berkeliaran, tidak suka bekerja untuk kepentingan sosial. Untuk mereka yang mempunyai *vitakkacarita* , maka obyek yang cocok untuk melaksanakan meditasi adalah *anapanasati* atau perhatian pada saat nafas dan keluar secara alamiah.

Jika seseorang telah dapat menentukan posisi duduk yang nyaman serta obyek meditasi yang sesuai, maka ia dapat mulai berlatih meditasi secara rutin di waktu dan tempat yang sesuai. Dalam proses memusatkan perhatian, pelaku meditasi biasanya akan berhadapan dengan rintangan batin yang menghalangi pencapaian tingkat konsentrasi yang lebih baik. Dalam Dhamma disebutkan paling tidak terdapat lima rintangan batin yang disebut sebagai *Nivarana* yaitu:

1. *Kamachanda* atau nafsu-nafsu keinginan
2. *Byapada* atau kemauan jahat
3. *Thina-middha* atau kemalasan dan kelelahan
4. *Uddhacca-kukkucca* atau kegelisahan dan kekhawatiran
5. *Vicikiccha* atau keragu-raguan

Untuk menaklukkan kelima rintangan batin tersebut, pelaku meditasi hendaknya mengetahui penyebab timbulnya rintangan batin itu dan berusaha menghindarinya serta melakukan usaha-usaha yang dapat melenyapkan kelima rintangan batin tersebut.

Nafsu-nafsu keinginan (*kamachanda*) akan timbul apabila seseorang berulang-ulang memperhatikan obyek yang indah tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari nafsu keinginan serta mampu menimbulkan kebijaksanaan, pelaku meditasi hendaknya selalu berusaha melaksanakan meditasi menggunakan obyek yang tidak indah (*asubha*) atau menjijikkan serta berusaha menghindari obyek-obyek yang mampu membangkitkan nafsu atau merangsang. Ia harus berusaha menguasai pikiran dan mengendalikan indria-indrianya. Ia hendaknya senantiasa berbicara tentang kesempurnaan hidup, tentang kepuasan, kesunyian, kebajikan, kebebasan dari nafsu-nafsu.

Kemauan jahat (*byapada*) akan timbul apabila seseorang secara berulang-ulang memperhatikan obyek yang menyebabkan timbulnya kebencian tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk menaklukkan kemauan jahat tersebut serta menumbuhkan kebijaksanaan, ia hendaknya selalu melaksanakan meditasi cinta kasih, selalu ingat bahwa setiap orang adalah pemilik dan pewaris dari perbuatan atau *kamma* sendiri. Mereka yang hidup berbahagia adalah karena mereka mempunyai kebajikan yang cukup untuk mendukung kebahagiaan mereka sendiri. Sedangkan, mereka yang hidup menderita adalah karena *kamma* buruk yang mereka lakukan dan miliki.

Kemalasan dan kelelahan (*thina-middha*) akan timbul apabila seseorang berulang-ulang selalu mengikuti rasa segan, rasa malas, rasa lelah, mengantuk sesudah makan, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari kemalasan dan kelelahan serta menumbuhkan kebijaksanaan, ia hendaknya senantiasa merenungkan obyek cahaya secara maksimal. Ia hendaknya selalu melihat penderitaan di dalam ketidakkekalan. Ia hendaknya selalu merenungkan Ajaran Sang Buddha dan melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegelisahan dan kekhawatiran (*uddhacca-kukkucca*) akan timbul apabila seseorang berulang-ulang selalu mengikuti ketidaktentraman pikiran tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk mengatasi kegelisahan dan kekhawatiran tersebut serta menumbuhkan kebijaksanaan, ia hendaknya selalu mempelajari dan

memahami Kitab Suci Tipitaka. Ia harus selalu berusaha melaksanakan kemoralan (*sila*) dengan sempurna.

Keragu-raguan (*vicikiccha*) akan timbul apabila seseorang berulang-ulang selalu memperhatikan sesuatu yang menyebabkan timbulnya keragu-raguan tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari keragu-raguan itu dan menumbuhkan kebijaksanaan, ia hendaknya selalu meneguhkan keyakinan pada Buddha, Dhamma, dan Sangha.

Dengan memahami penyebab timbulnya kelima rintangan batin dan cara mengatasinya, maka secara bertahap, rintangan batin dapat dikendalikan bahkan dilenyapkan. Hilangnya kelima rintangan batin tersebut akan mengkondisikan pelaku meditasi mampu memusatkan pikiran pada obyek meditasi yang telah ditentukan. Pemusatan pikiran pada obyek meditasi ini dicapai melalui beberapa tahap. Adapun tahap yang dimaksudkan adalah:

1. *Vitakka* , upaya pelaku meditasi untuk berusaha memegang obyek.
2. *Vicara* , keadaan pikiran yang mampu memegang obyek dengan kuat.
3. *Piti* , ialah kegembiraan karena telah terbebas dari tekanan perasaan.
4. *Sukha* , ialah kebahagiaan yang tidak terhingga.
5. *Ekaggata* , ialah pemusatan pikiran yang kuat.

Vitakka dan *vicara* adalah dua tahap meditasi yang saling berdekatan dan berkaitan. Kedekatan kedua tahap ini sering dicontohkan sebagai bunyi dan gema sebuah gong yang dipukul. Ketika gong dipukul maka akan terdengar bunyi yang bergaung dan bergema. Suara gong yang dipukul adalah *vitakka* dan gema atau gaung suara gong adalah *vicara* . Demikian pula saat bermeditasi, suasana pikiran pada saat permulaan memegang obyek disebut *vitakka* , sedangkan suasana pikiran ketika telah berhasil memegang obyek dengan kuat disebut *vicara* .

Tahap ketiga yaitu *piti* . Kegembiraan atau *piti* ini dapat disamakan dengan rasa gembira yang luar biasa ketika seseorang mampu melakukan kebajikan yang besar. Kegembiraan dalam meditasi ini menurut Dhamma disebutkan ada lima tahap yaitu kecil, sesaat, sekejap-sekejap, mengharukan dan meresap. Kegembiraan kecil tercapai ketika seseorang merasakan air mata mengalir atau rambut di seluruh badan berdiri. Kegembiraan sesaat tercapai ketika pelaku meditasi menyaksikan cahaya seperti kilat atau perasaan menusuk yang tidak sakit di seluruh tubuh. Kegembiraan sekejap-sekejap tercapai ketika pencapaian kegembiraan sesaat dapat dirasakan untuk waktu yang lebih lama. Selain itu, kegembiraan jenis ini juga timbul dalam bentuk perasaan seperti terayun-ayun atau bergoyang-goyang karena ombak. Kegembiraan mengharukan tercapai ketika timbul perasaan gembira yang luar biasa sehingga disertai perbuatan jasmani seperti melayang di udara. Dan kegembiraan kelima adalah kegembiraan meresap yang tercapai ketika pelaku meditasi mengalami kegembiraan yang dialami di seluruh tubuh serta berlangsung untuk waktu yang lama.

Tahap ke empat adalah *sukha* atau kebahagiaan yang dibedakan dengan *piti* atau kegembiraan. Untuk memahami perbedaan antara keduanya dapatlah dicontohkan dengan orang yang sangat sangat lapar, mungkin ia sudah tidak makan beberapa hari. Ia kemudian berjumpa dengan makanan yang sangat digemarinya. Ia sangat gembira melihat makanan itu. Perasaan inilah *piti* yang timbul sebagai akibat kebebasan dari tekanan perasaan. Ketika ia telah makan dan menikmati makanan kegemarannya itu, maka batinnya menjadi sangat bahagia. Ia merasakan kepuasan yang sangat mendalam. Perasaan inilah yang disebut sebagai *sukha* .

Tahap tertinggi adalah *ekaggata* yang dicapai ketika pikiran telah terpusat pada obyek secara kuat, sehingga rintangan batin (*nivarana*) tidak mampu mengganggu lagi.

Pencapaian lima tahap meditasi ini disebut dengan *Jhana* atau pencapaian tertinggi dalam meditasi konsentrasi (*Samatha Bhavana*) . Dengan kekuatan *Jhana* , pelaku meditasi dapat mengendapkan rintangan batin. Ketika *Jhana* merosot, maka rintangan batin akan timbul kembali. *Jhana* adalah alat pembasmi rintangan batin (*nivarana*) , *vitakka* membasmi kemalasan atau kelelahan (*thina-middha*) , *vicara* membasmi keragu-raguan (*vicikiccha*) , *piti* membasmi kemauan jahat (*byapada*) , *sukha* membasmi kegelisahan dan kekuatiran (*uddhacca-kukkucca*) , dan *ekaggata* membasmi nafsu-nafsu keinginan (*kamachanda*) .

Disebutkan dalam Dhamma adanya delapan tingkat Jhana yang terdiri dari empat *Jhana* berbentuk atau bermateri (*Rupa Jhana*) dan empat *Jhana* tidak berbentuk atau tidak bermateri (*Arupa Jhana*). Kedelapan tingkat *Jhana* itu adalah :

Jhana berbentuk atau bermateri (*Rupa Jhana*):

1. *Pathama-Jhana* , ialah jhana tingkat pertama ketika *nivarana* telah dapat diatasi dengan seksama. Faktor-faktor jhana yang timbul adalah *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha* , dan *ekaggata* .
2. *Dutiya-Jhana* , ialah jhana tingkat kedua ketika *vitakka* dan *vicara* mulai lenyap, karena kedua faktor ini bersifat kasar untuk jhana kedua. Faktor-faktor jhana yang masih ada adalah *piti*, *sukha* , dan *ekaggata* .
3. *Tatiya-Jhana* , ialah jhana tingkat ketiga ketika *piti* mulai lenyap, karena *piti* masih terasa kasar untuk jhana ketiga. Faktor-faktor jhana yang masih ada adalah *sukha* dan *ekaggata* .
4. *Catuttha-Jhana* , ialah jhana tingkat keempat ketika *sukha* mulai lenyap, karena faktor ini masih terasa kasar untuk jhana keempat. Di dalam jhana keempat ini hanya ada faktor *ekaggata* dan ditambah dengan *upekkha* (keseimbangan batin).

Jhana tidak berbentuk atau tidak bermateri (*Arupa Jhana*) :

1. *Akasanancayatana-Jhana* ialah keadaan dari konsepsi ruangan yang tanpa batas
2. *Viññanancayatana-Jhana* ialah keadaan dari konsepsi kesadaran yang tidak terbatas
3. *Akincaññayatana-Jhana* ialah keadaan dari konsepsi kekosongan
4. *Nevasaññanasaññayatana-Jhana* ialah keadaan dari konsepsi bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan.

Kemampuan pelaku meditasi mencapai puncak konsentrasi atau *Jhana* ini apabila didukung dengan kamma baik yang sesuai akan memunculkan kekuatan batin atau 'kesaktian'. Kesaktian adalah kemampuan batin seseorang yang melebihi kemampuan batin yang dimiliki orang kebanyakan. Kemampuan batin atau kesaktian dalam Dhamma disebut sebagai *abhiñña* yang artinya kemampuan atau kekuatan batin yang luar biasa, atau tenaga batin. *Abhiñña* timbul dalam diri pelaku meditasi yang telah mencapai *jhana* tingkat empat (*catuttha-jhana*) .

Dalam Dhamma, walaupun 'kesaktian' bukanlah hal yang penting, disebutkan pula adanya enam kemampuan batin (*abhiñña*) yang dapat dicapai oleh pelaku meditasi. Keenam kemampuan batin atau 'kesaktian' ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu *abhiñña* yang bersifat keduniawian atau *lokiya* dan *abhiñña* yang bersifat di luar keduniawian atau *lokuttara*.

Abhiñña keduniawian (*lokiya-abhiñña*) terdiri atas lima macam, yaitu :

1. *Iddhividhāna* , sering disebut sebagai kekuatan gaib atau kekuatan magis atau kesaktian. Ini terbagi lagi atas beberapa macam, yaitu :

1. *Adhitthana-iddhi* , ialah kemampuan untuk mengubah diri dari satu menjadi banyak atau dari banyak menjadi satu.
2. *Vikubbana-iddhi* , ialah kemampuan untuk berubah bentuk, seperti menjadi anak kecil, raksasa, ular, atau membuat diri menjadi tak tampak.
3. *Manomaya-iddhi* , ialah kemampuan mencipta dengan menggunakan pikiran, seperti menciptakan istana, taman, harimau, wanita cantik, dan lain-lain.
4. *Ñānavipphāra-iddhi* , ialah kemampuan untuk menembus ajaran melalui pengetahuan.
5. *Samadhivipphāra-iddhi* , ialah kemampuan melalui konsentrasi, yaitu :
 - o Kemampuan menembus dinding, pagar, gunung.
 - o Kemampuan menyelam ke dalam bumi bagaikan menyelam ke dalam air.
 - o Kemampuan berjalan di atas air bagaikan berjalan di atas tanah yang padat.
 - o Kemampuan terbang di angkasa seperti burung.
 - o Kemampuan melawan api.
 - o Kemampuan menyentuh bulan dan matahari dengan tangannya.
 - o Kemampuan mengunjungi surga maupun alam Brahma.

2. *Dibbasotañana* (telinga dewa), ialah kemampuan mendengar suara-suara dari alam lain, yang jauh maupun yang dekat.
3. *Cetopariyañana* , ialah kemampuan membaca pikiran makhluk lain.
4. *Dibbacakkhuñana* (mata dewa), ialah kemampuan untuk melihat alam-alam halus dan muncul lenyapnya makhluk-makhluk yang bertumimbal lahir sesuai dengan perbuatan masing-masing.
5. *Pubbenivasanussatiñana* , ialah kemampuan untuk mengingat satu atau lebih kelahiran yang lampau untuk diri sendiri maupun dan orang lain.

Sedangkan kemampuan batin (*abhiñña*) yang diluar keduniawian (*lokuttara-abhiñña*) hanya ada satu macam saja yaitu *asavakkhayañana* atau kemampuan memusnahkan kekotoran batin berupa ketamakan, kebencian dan kegelapan batin. Kemampuan memusnahkan kekotoran batin ini menjadi tujuan tertinggi dalam Ajaran Sang Buddha. Pemusnahan kekotoran batin ini dilakukan dengan melaksanakan meditasi mengembangkan kesadaran atau *Vipassana Bhavana* .

Pelaku meditasi yang mengembangkan latihan kesadaran atau *Vipassana Bhavana* mempergunakan badan dan batin sebagai obyek konsentrasi. Ia selalu berusaha menyadari segala tindakan melalui badan, ucapan maupun pikirannya. Perhatian ini disebut dengan *Empat Satipatthana* (Empat dasar kesadaran) yang terdiri atas : *kaya-nupassana* (kesadaran terhadap badan jasmani), *vedana-nupassana* (kesadaran terhadap perasaan), *citta-nupassana* (kesadaran terhadap pikiran), dan *Dhamma-nupassana* (kesadaran terhadap segala bentuk-bentuk pikiran).

Agar lebih jelas, akan diuraikan satu demi satu keempat perhatian tersebut.

1. *Kaya-nupassana* (kesadaran terhadap badan jasmani).
Salah satu contoh yang paling umum dan mudah dijumpai tentang meditasi dengan obyek badan jasmani ini adalah *anapanasati* yaitu merasakan dan mengetahui saat nafas masuk dan keluar. Nafas dibiarkan mengalir secara alamiah tanpa harus diatur panjang dan pendeknya. Pelaku meditasi hanya mengamati dan menyadari saat nafas itu bergerak..Selain memperhatikan proses pernafasan, pelaku meditasi juga dapat mempergunakan seluruh tubuhnya sebagai obyek meditasi ketika ia sedang berjalan, duduk, bekerja, berbicara, membaca, berdiri maupun berbaring. Ia hendaknya selalu sadar dengan segala sesuatu yang sedang ia lakukan maupun ucapkan.
2. *Vedana-nupassana* (kesadaran terhadap perasaan).
Dalam menggunakan obyek ini, pelaku meditasi selalu memperhatikan dan hanya mengetahui saat muncul dan tenggelamnya perasaan. Ada tiga macam perasaan yang dapat dikenali yaitu senang, tidak senang dan netral. Segala bentuk perasaan itu, ketika diketahui, diamati maka ia akan segera lenyap kembali.
3. *Citta-nupassana* (kesadaran terhadap pikiran).
Dalam menggunakan obyek ini, pelaku meditasi selalu memperhatikan segala gerak-gerik pikiran. Ia akan selalu mengetahui saat pikiran sedang dikendalikan oleh ketamakan, kebencian maupun kegelapan batin. Ia hanya mengetahui dan mengamati sehingga, secara bertahap, semua bentuk pikiran itu akan lenyap satu per satu.
4. *Dhamma-nupassana* (kesadaran terhadap bentuk-bentuk pikiran).
Dalam menggunakan obyek ini, pelaku meditasi selalu merenungkan semua bentuk pikiran sebagaimana adanya. Bahwa pikiran muncul karena adanya lima macam rintangan batin (*nivarana*) . Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima macam rintangan batin (*nivarana*) ialah bahwa apabila di dalam diri orang yang bermeditasi timbul nafsu keinginan, kemauan jahat, kemalasan dan kelelahan, kegelisahan dan kekhawatiran, atau keragu-raguan, maka hal itu harus segera disadari. Demikian pula apabila *nivarana* itu tidak ada di dalam dirinya, maka hal itu pun harus disadari. Ia tahu bagaimana bentuk-bentuk pikiran itu datang dan timbul. Ia tahu bagaimana sekali timbul, bentuk-bentuk pikiran itu harus ditaklukkan. Ia tahu bahwa sekali ditaklukkan, bentuk-bentuk pikiran itu tidak akan timbul lagi di kemudian hari.

Demikianlah uraian singkat yang dapat dijadikan sebagai dasar berlatih meditasi. Mulai dari posisi duduk, pemilihan obyek meditasi, tingkatan dalam konsentrasi dan akhirnya hasil yang dapat dicapai dalam berlatih meditasi.

Agar lebih mudah dimengerti dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, maka berikut ini akan diuraikan sepias latihan meditasi dengan obyek dasar perhatian pada proses masuk dan keluarnya nafas. Obyek ini sangat digemari oleh para guru meditasi karena obyek ini sangat sederhana, tidak membutuhkan persiapan tertentu dan selalu tersedia dalam tubuh pelaku meditasi. Jadi, pelaku meditasi selama waktu yang telah ditentukan, misalnya 30 menit berusaha selalu memusatkan perhatian pada proses pernafasan yang mengalir secara alamiah. Ia tidak perlu mengatur pernafasan. Ia hanya berusaha merasakan saat nafas masuk dan keluar. Jika nafas masuk, ia menyebutkan dalam batin kata 'masuk' dan apabila nafas keluar, ia juga menyebutkan dalam batin kata 'keluar'. Demikian seterusnya selama meditasi. Apabila pikiran dirasakan memikirkan hal lain, maka segera pikiran dipusatkan kembali pada merasakan saat nafas masuk dan keluar. Pada tahap awal latihan meditasi ini, seseorang dianggap berhasil apabila selama meditasi, ia mampu memusatkan pikiran secara cepat pada obyek pernafasan. Ia juga mampu mempertahankan pikiran terpusat pada obyek meditasi untuk waktu yang relatif cukup lama.

Apabila ia telah mencapai tahap konsentrasi *Samatha Bhavana* seperti ini, maka selanjutnya ia dapat meningkatkan latihan meditasi pada tahap berikutnya yaitu *Vipassana Bhavana*. Latihan ini dilakukan dengan berusaha menjadikan segala bentuk pikiran, perasaan maupun gerak gerik badan sebagai obyek meditasi. Dengan latihan meditasi tahap kedua ini, seseorang akan dikondisikan untuk selalu berusaha mengembangkan kesadaran setiap saat. Ia pada waktunya nanti akan menyadari bahwa hidup adalah saat ini. Masa lalu hanyalah sejarah yang dapat dijadikan pelajaran untuk diperbaiki di masa sekarang. Sedangkan masa depan adalah tujuan dan harapan yang harus dicapai dengan perilaku positif pada saat ini. Pencapaian pengertian tahap ini membuahkan ketenangan batin. Kegelisahan yang timbul sebagai akibat kemelekatan pada masa lampau maupun masa yang akan datang dapat dilenyapkan secara bertahap. Pengaruh ketakutan, kebencian serta kegelapan batin semakin berkurang. Keggelapan batin yang dimaksudkan di sini adalah ketidaktahuan bahwa hidup hanyalah proses yang selalu berubah, tidak ada yang kekal. Hidup adalah saat ini. Masa lalu, ia pernah hidup namun ia sudah tidak hidup lagi, Masa depan, ia akan hidup namun ia belum tentu hidup. Ketika ia menyadari sepenuhnya tentang hal ini, lenyaplah ketakutan, kebencian dan kegelapan batin. Lenyapnya ketiga akar perbuatan ini akan membebaskan seseorang dari proses kelahiran kembali. Ia telah mencapai kesucian. Ia telah mencapai tujuan tertinggi dan terakhir dalam Ajaran Sang Buddha yaitu Nibbana atau Nirwana.

Pencapaian kesucian yang dicapai dengan obyek pernafasan di atas juga dapat dicapai dengan obyek meditasi lain yaitu pengamatan pada unsur padat pembentuk tubuh seperti rambut di kepala (*kesa*), bulu di seluruh badan (*loma*), kuku (*nakkha*), gigi (*danta*) dan kulit (*taco*)

Adapun tujuan obyek meditasi ini adalah juga untuk melihat hidup yang tidak kekal. Sebenarnya semua orang telah mengetahui bahwa hidup adalah tidak kekal, namun, mereka mengetahui kebenaran ini hanya untuk orang lain. Artinya, ketika orang lain mengalami kesulitan, ia dapat menyebutkan bahwa hidup adalah tidak kekal. Namun, apabila diri sendiri yang sedang mengalami kesulitan, kiranya sangat sulit untuk menerima kenyataan ini.

Meditasi dengan obyek lima bagian tubuh ini dilakukan dengan mengucapkan secara berulang-ulang kelima kata dalam susunan berurutan dan kebalikan. Jadi, disebutkan *kesa, loma, nakkha, danta, taco, taco, danta, nakkha, loma, kesa*. Demikian seterusnya diulang dan terus diulang selama bermeditasi. Pengulangan ini bertujuan agar dalam pikiran menjadi kebiasaan untuk selalu merenungkan kelima bagian tubuh yang dapat diamati secara jelas proses perubahan atau ketidakkekalannya itu. Inilah salah satu cara untuk menembus dan membuktikan pengertian yang telah disampaikan oleh Sang Buddha bahwa hidup adalah tidak kekal. Pemahaman tentang hal ini akan melenyapkan secara bertahap kemelekatan pada segala bentuk tubuh sendiri maupun orang lain.

Rambut di kepala setiap kali dicukur akan selalu tumbuh kembali. Rambut di tubuh, misalnya kumis, dicukur dan dibersihkan akan tetap tumbuh lagi, demikian pula dengan kuku. Gigi yang kuat di masa muda akan menjadi goyah dan rontok seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan kulit yang dahulu tampak mulus dan kencang akhirnya juga menjadi kendur dan keriput dimakan usia. Semuanya tidak kekal. Semuanya tidak dapat dipertahankan. Semuanya tidak berguna untuk dilekati. Semua hanyalah proses. Melekat dengan segala sesuatu yang tidak kekal hanyalah akan menimbulkan ketidakpuasan.

Di dalam salah satu kotbah Sang Buddha disebutkan bahwa hidup berisikan ketidakpuasan. Dalam tubuh yang tidak lebih dari dua meter inilah terdapat sumber ketidakpuasan karena berkumpul dengan yang tidak disukai dan berpisah dengan yang disukai. Namun, dalam tubuh yang tidak lebih dari dua meter ini pula terdapat akhir ketidakpuasan yaitu ketika batin memahami bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal dan batin terbebas dari kemelekatan. Dan, akhirnya, dalam tubuh yang tidak lebih dari dua meter ini pula terdapat jalan untuk membebaskan diri dari ketidakpuasan dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan yaitu Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencapaian Benar, Daya Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar.

Dengan bermeditasi, seseorang akan dikondisikan untuk hidup pada saat ini dan menjadikan masa lalu sebagai pelajaran, masa depan sebagai pendorong semangat untuk berjuang pada saat ini. Masa lalu hanyalah tinggal kenangan, masa depan masih berupa impian, masa sekarang adalah kenyataan. Kesadaran pada kenyataan hidup saat ini akan melenyapkan kemelekatan. Ia akan sadar bahwa kematian dapat terjadi setiap saat. Oleh karena itu, dalam dirinya akan timbul semangat untuk selalu mengisi kehidupan ini semaksimal mungkin. Ia juga akan timbul rasa kasihan kepada mereka yang berperilaku buruk dan menjengkelkan. Ia mungkin akan bertanya pada diri sendiri, “Kenapa orang tersebut tidak memanfaatkan waktu hidupnya dengan sebaik-baiknya? Mengapa ia menyia-nyikan waktu hidup yang sangat berharga untuk melakukan keburukan dan bukan untuk mengembangkan kesadaran?” Tahap penghayatan Dhamma seperti ini akan memberikan ketenangan batin baginya. Ia selalu menghadapi berbagai gejolak kehidupan dengan batin yang tenang seimbang. Ia bahkan setelah menyadari bahwa hidup adalah saat ini, ia akan selalu memanfaatkan waktu hidupnya untuk mengembangkan kebajikan sebanyak-banyaknya melalui ucapan, perbuatan dan juga pikiran. Kemanapun ia berada, ia selalu berusaha mengisi kehidupan dengan kebaikan dan kebahagiaan. Ia menjadi orang yang mampu membahagiakan semua makhluk yang berada di sekitarnya. Inilah salah satu manfaat berlatih meditasi dengan obyek kelima bagian tubuh yang tidak indah tersebut.

Demikianlah beberapa hal pokok yang seharusnya diketahui oleh mereka yang hendak berlatih meditasi. Bahwa meditasi Buddhis pada dasarnya dibagi menjadi dua bagian yaitu meditasi konsentrasi (*Samatha Bhavana*) dan meditasi kesadaran (*Vipassana Bhavana*). Kemajuan meditasi konsentrasi diukur dari kemampuan seseorang memegang obyek meditasi secara cepat dan dapat mempertahankannya untuk waktu yang relatif cukup lama. Sedangkan kemajuan meditasi kesadaran diperoleh ketika seseorang mampu mengembangkan kesadaran semaksimal mungkin ketika ia sedang melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Ia selalu sadar ketika ia sedang berdiri, berjalan, berbaring, duduk, bekerja dsb. Ia selalu sadar bahwa hidup adalah saat ini. Keberhasilan maksimal meditasi kesadaran ini adalah ketika seseorang mampu membersihkan pikiran dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Jika ia telah mampu melenyapkan ketiga akar perbuatan itu, maka ia dapat disebut sebagai orang yang telah mencapai kesucian atau Nibbana. Ia mencapai kebahagiaan tertinggi dalam Dhamma yaitu tidak terlahirkan kembali. Inilah tujuan tertinggi dalam meditasi Buddhis. Inilah tujuan utama Ajaran Sang Buddha Gotama.

Semoga penjelasan tentang dasar latihan meditasi ini dapat dipergunakan dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Semoga keterangan ini mampu membangkitkan semangat untuk terus berlatih meditasi secara rutin dan tekun ketika sedang duduk, berjalan, berdiri maupun berbaring.

Semoga semuanya selalu berbahagia dalam Dhamma.

Semoga demikianlah adanya.